**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ИКТ**

Цель: Организация в государственном образовательном учреждении работы по формированию здоровьесберегающей и здоровьесозидающей среды с использованием современных информационных и компьютерных технологий.

 Задачи:

1. Организация в ГБОУ СОШ №134 им.С.Дудко единого информационно-коммуникативного пространства на основе современных компьютерных технологий для создания здоровьесозидающей и здоровьесберегающей образовательной среды.
2. Организация системы сбора информации для комплексной оценки состояния здоровья обучающихся на базе оборудования ИНТОКС, создание сводных и индивидуальных карт по результатам саногенетического мониторинга.
3. Оценка эффективности здоровьесбережения на основании динамических показателей саногенетического мониторинга.

В 2011 году в ГБОУ СОШ №134 им.С.Дудко принята программа по формированию здорового образа жизни на 2011-2015 годы.

Целью данной программой было названо развитие в ГБОУ СОШ №134 им.С.Дудко организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся и педагогов.

Задачами программы стали:

1. Разработка рекомендаций по совершенствованию образовательного процесса по результатам внешнего и внутреннего аудита образовательной среды и на основе комплексной оценки здоровья обучающихся и педагогов.
2. Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий.
3. Способствование формированию оптимальных комфортных условий для всех участников образовательного процесса, направленных на здоровьесбережение.
4. Создание условий для организационного, программного и материально-технического обеспечения общего и дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, отдыха и досуга.
5. Формирование условий для санитарн­о­-гигиени­ческого обеспечения общего и дополнительно­го образования.
6. Создание условий для двигательной активности обучающихся в течение учебного дня.
7. Организация обеспечения обучающихся и педагогов здоровым питанием.
8. Обеспечение качественным медицинским обследованием обучающихся и педагогов на базе передовых медицинских технологий.
9. Создание условий для материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной работы по приобщению к здоровому образу жизни.
10. Способствование расширению знаний, развитию умений и навыков, которые помогут обучающимся осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.
11. Содействие формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности, воспитание навыков физической, психической и нравственной деятельности в повседневной жизни.
12. Повышение готовности всех участников образовательного процесса (родителей, педагогов, обучающихся) к сохранению и укреплению собственного здоровья, формированию здорового образа жизни.

С учетом вышеизложенных задач и рамках программы в нашей школе была создана «Служба здоровья». Ее основной целью стало взаимодействие специалистов образовательного учреждения для обеспечения условий сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса.

Организационные звенья «Службы здоровья»:

1. Руководитель Службы Здоровья (организатор оздоровительной работы)
2. Психологическое звено.
3. Медицинское звено.
4. Образовательно-валеологическое звено.
5. Физкультурно-оздоровительное звено.
6. Информационно-технологическое звено.

Важную роль в работе нашей «Службы здоровья» играет информационно-технологическое звено, которое в современных условиях является неотъемлемой частью сопровождения образовательного процесса. Главной составляющей работы этого подразделения можно назвать информационный сайт «Службы здоровья» (http://organizm-school.blogspot.ru), позволяющий регулярно и оперативно размещать и обновлять информацию, связанную с формированием здорового образа жизни всех участников образовательного процесса: обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогов.

Этот сайт, благодаря общей доступности и форме обратной связи, позволяет создать динамическое информационно-коммуникативное пространство в рамках здоровьесберегающих информационных технологий. Основная информация по здоровому образу жизни, размещаемая здесь формируется коллективом «Службы здоровья» на базе, исходя из внутришкольных потребностей, а также по рекомендациям государственных образовательных и медицинских организаций.

Сюда входят:

* новости;
* мероприятия по здоровьесбережению школьного, районного, городского уровней;
* санитарно-гигиеническая информация;
* противоэпидемическая информация;
* саногенетический мониторинг.



Также большое значение в реализации задач «Службы здоровья» имеет мониторинг здоровья участников образовательного процесса. Мы выделяем два основных вида такого мониторинга: аппаратный и статистический.

Статистический вид мониторинга (анкетирование по вопросам здоровья, здоровьесбережения и здоровьесозидания) проводится нами ежегодно. Его в большей степени можно назвать средством самоанализа для участников образовательного процесса.

В современных условиях для нас важное значение приобретает физиологический мониторинг с использованием информационно-программного обеспечения, который является инструментом оценки качества образовательного процесса. В нашей школе (как разновидность физиологического мониторинга) используется саногенетический мониторинг, представляющий собой комплексную оценку состояния здоровья для последующей  коррекции функции основных систем организма и формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни. Такой мониторинг позволяет как разово, так и в динамике оценить на доврачебном этапе состояние здоровья участников образовательного процесса.

Для этих целей в нашей школе активно используется компьютерное оборудование образовательного центра ИНТОКС – комплекс приборов для измерения показателей основных систем организма:

1. САКР – спироартериокардиоритмограф;
2. КИД (УПМД) – устройство для оценки психомоторной деятельности.

Это оборудование позволяет нам оценить функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной систем организма и дает возможность проводить динамический мониторинг состояния здоровья участников образовательного процесса.

Помимо оценки состояния основных систем организма оценивался и функциональный статус в целом: ФС1 – адаптирован к нагрузкам, ФС2 – компенсирован, ФС3 – нарушение адаптации к нагрузкам.

По итогам мониторинга при выявлении функциональных отклонений производится  коррекция  посредством предоставления адресных рекомендаций (как индивидуальных, так и групповых). В целом, рекомендации формируют индивидуальную схему здорового образа жизни для каждого ребенка. При систематическом проведении мониторинга один-два раза в год можно отследить состояние основных функциональных систем организма в динамике и сделать выводы об адекватности  данных рекомендаций.

По результатам мониторинга создаются сводные карты (по классам), а также индивидуальные карты. Родители (официальные представители) обучающихся знакомятся с индивидуальными результатами и (по необходимости) получают рекомендации: коррекция режима дня, занятия лечебной физкультурой на базе ОДОД, ЛФК в медицинских учреждениях, рекомендации по обращению к специалистам (кардиолог, невролог).

СВОДНАЯ КАРТА МОНИТОРИНГА



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА МОНИТОРИНГА



Экспериментальные классы для мониторинга – это классы начальной школы. Остальные обучающиеся обследуются по индивидуальному запросу. Также систематически мы проводим обследование педагогического состава. Все обследованные участники образовательного процесса получают индивидуальные рекомендации по результатам мониторинга с целью формирования схемы здорового образа жизни.

В 2012-13 учебном году было проведено обследование учащихся 2А и 1А классов. Помимо оценки состояния основных систем организма оценивался и Функциональный статус в целом: ФС1 – адаптирован к нагрузкам, ФС2 – компенсирован, ФС3 – нарушение адаптации к нагрузкам. Детей с ФС3 выявлено не было. Всем обучающимся с ФС2 были даны индивидуальные рекомендации по занятиям физкультурой, а также направление к медицинским специалистам.

В 2013-14 учебном году нами были обследованы ученики тех же классов: 3А и 2А соответственно. По результатам мониторинга были созданы сводные карты (по классам), а также индивидуальные карты. Родители (официальные представители) обучающихся были ознакомлены с индивидуальными результатами и (по необходимости) получили рекомендации: занятия лечебной физкультурой на базе ОДОД, направления к специалистам (кардиолог, невролог).

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ (в процентах)



ССС – сердечно-сосудистая система ДС – дыхательная система

ВНС – вегетативная нервная система НС – нервная система



ФС – функциональный статус

Как видно из динамических результатов обследования учащихся: в целом в течение учебного года улучшились как общие функциональные показатели (до 90% выросло число обучающихся с адаптированным ФС), так и показатели по сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системам. Показатели по вегетативной нервной системе остались на прежнем уровне, что можно отнести к индивидуальным особенностям.

 Такое улучшение показателей мы связываем (в том числе) с тем, что по результатам индивидуальных рекомендаций 2012-13 учебного года обучающиеся регулярно посещали (помимо уроков физкультуры) занятия лечебной физкультурой на базе ОДОД. Также часть детей прошла обследование в медицинских учреждениях и получила необходимое лечение. Кроме того, больше обучающихся стали посещать спортивные секции, что тоже оказало влияние на улучшение показателей.

В 2013-14 учебном году нами также были обследованы двукратно (в начале и в конце учебного года) обучающиеся 1А и 1Б классов. В сентябре 2014 года 2А и 2Б также были обследованы.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ (в процентах)



ССС – сердечно-сосудистая система ДС – дыхательная система

ВНС – вегетативная нервная система НС – нервная система



ФС – функциональный статус

 Как видно из динамических результатов обследования: в целом в течение первого учебного года улучшились как общие функциональные показатели (до 70% выросло число обучающихся с адаптированным ФС), так и показатели по сердечно-сосудистой нервной системам. Такое улучшение показателей мы связываем как с адаптацией детей к учебному процессу в целом, так и с групповыми и индивидуальными рекомендациями родителям по режиму дня, а также с тем, что часть детей стала регулярно посещали (помимо уроков физкультуры) занятия лечебной физкультурой на базе ОДОД, занимались ЛФК на базе медицинских учреждений района. Кроме того, некоторые дети прошли обследование в медицинских учреждениях и получили необходимое лечение.

В то же время, показатели по вегетативной нервной системе заметно ухудшились в апреле 2014 года, что можно связать с общим утомлением детей к концу учебного года. По этому поводу на заключительном родительском собрании родителям были даны общие рекомендации по рациональному летнему отдыху, а также, при необходимости и индивидуальные рекомендации по режиму дня в летний период.

Тем не менее, при обследовании детей в начале второго класса мы отметили, при улучшении показателей по сердечно-сосудистой и вегетативной систем, снижение показателей нервной системы, т.е. психомоторики. В основном это связано с тем, что, несмотря на хороший отдых летом дети на начало учебного года еще не перестроились на «рабочий» режим. В связи с этим, на октябрьском родительском собрании родителям вновь были даны рекомендации о режиме дня школьника, с учетом переходного периода после длительных летних каникул.

В конце учебного года для 2-х классов у нас запланирован следующий этап СГМ, который выявит результаты по итогам учебного года с учетом наших рекомендаций.

 Таким образом, организация в общеобразовательной школе работы по формированию здоровьесберегающей и здоровьесозидающей среды с использованием современных информационных и компьютерных технологий:

* позволяет создать динамическое информационно-коммуникативное пространство по формированию здорового образа жизни в образовательной среде;
* дает возможность проводить динамический мониторинг участников образовательного процесса,
* позволяет оценить эффективность здоровьесбережения на основании динамических показателей саногенетического мониторинга.